

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Погребская средняя общеобразовательная школа» Суджанского района Курской области

Утверждаю
Директор школы



В.В. Кузьмин

Примерное десятидневное меню
на осенне-зимний период для организации питания
детей школьного возраста (7-11 лет)

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|------|------|------|-------|--------|-------|
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 25,8 | 154 | 382 |
| | | | хлеб | | | | | | | |
| | | | фрукты | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 338 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 550 | 19,6 | 15,3 | 58,4 | 451 | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | Икра кабачковая | 100 | 2 | 9 | 8,5 | 122 | 50 |
| | | | 1 блюдо | Борщ с капустой т картофелем со сметаной | 260 | 1,8 | 4,9 | 125,3 | 102,5 | 82 |
| | | | 2 блюдо | Плов | 250 | 17,3 | 9,3 | 30,1 | 275 | 265 |
| | | | гарнир | | | | | | | |
| | | | напиток | Чай с лимоном | 222 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 63 | 377 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 18,7 | 85 | 480 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71 | 481 |
| | | | | Сыр твердый | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 72,8 | 42 |
| | | | <i>итого</i> | | 932 | 31,8 | 30 | 212,4 | 791,3 | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 1482 | 51,4 | 45,3 | 270,8 | 1242,3 | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный | 150 | 10,6 | 17 | 2,1 | 203 | 210 |
| | | | | Йогурт | 100 | 4,2 | 1,8 | 4,8 | 52 | Пр-во |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 215 | 0,2 | 0,1 | 15 | 61,3 | 376 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | 480 |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 545 | 21,1 | 19,6 | 59,3 | 487,2 | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Салат витаминный | 100 | 1,4 | 4 | 7 | 71,4 | 67 |
| | | | 1 блюдо | Рассольник ленинградский со сметаной | 260 | 2,7 | 7,2 | 13,4 | 123,9 | 96 |
| | | | 2 блюдо | Гуляш | 100 | 13,9 | 6,7 | 4,5 | 135 | 401 |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 6,4 | 27,3 | 183 | 302 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|------|------|------|-------|--------|-------|
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 25,2 | 103,2 | 349 |
| | | | хлеб бел. | Булочка | 100 | 7,6 | 13,2 | 69 | 394 | Пр-во |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71 | 481 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 1000 | 33,1 | 38 | 161 | 1081,5 | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 1545 | 54,2 | 57,6 | 220,3 | 1568,7 | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша манная | 200 | 4,8 | 5,1 | 24,5 | 157 | 205 |
| | | | | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 215 | 0,2 | 0,1 | 15 | 61,3 | 376 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | 480 |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 535 | 16,2 | 10,5 | 77,2 | 452,2 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,1 | 3,4 | 3,2 | 49,3 | 45 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 2,8 | 17,1 | 104,8 | 103 |
| | | | 2 блюдо | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 11 | 5 | 3,8 | 111 | 143 |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,8 | 4,1 | 25,8 | 162,5 | 694 |
| | | | напиток | Кисель витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 14 | 72 | 10011 |
| | | | хлеб бел. | Кондитерское изделие | 50 | 9,6 | 13,8 | 26,9 | 271 | Пр-во |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71 | 481 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 940 | 33 | 29,6 | 105,4 | 841,6 |
| 1 | 4 | Итого за день: | | | 1475 | 49,2 | 40,1 | 182,6 | 1293,8 | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша геркулесовая молочная | 205 | 3,9 | 8,2 | 17,5 | 160,7 | 185 |
| | | | | Сыр твердый | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 37 | 15 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 215 | 0,2 | 0,1 | 15 | 61,3 | 376 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------|-----------------------|---|------------------|------|------|------|-------|--------|----|
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | 480 | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 510 | 12,5 | 12 | 69,9 | 429,9 | | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 5,8 | 12,3 | 113,7 | 54 | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,5 | 5,3 | 16,3 | 134,8 | 102 | |
| | | | 2 блюдо | Печень по-строгановски | 100 | 13,3 | 11,2 | 3,5 | 185 | 293 | |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 200 | 8,8 | 9,4 | 57,9 | 336,5 | 309 | |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 25,2 | 103,2 | 349 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71 | 481 | |
| | | | фрукты | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 338 | |
| | | | <i>итого</i> | | | 990 | 34,1 | 33 | 149,4 | 1032,2 | |
| 1 | 5 | | Итого за день: | | | 1500 | 46,6 | 45 | 219,3 | 1462,1 | |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога | 150 | 15 | 10,5 | 13 | 209 | 230 | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 215 | 0,2 | 0,1 | 15 | 61,3 | 376 | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 338 | |
| | | | <i>итого</i> | | | 565 | 16 | 11,4 | 47,6 | 358,3 | |
| 2 | 1 | | Обед | закуска | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 2,3 | 6,5 | 52,2 | 67 |
| | | 1 блюдо | | Щи из свежей капусты скартофелем и сметаной | 260 | 1,8 | 4,9 | 8,5 | 84,8 | 88 | |
| | | 2 блюдо | | Мясо отварное | 100 | 17,6 | 14,1 | 2,2 | 203,8 | 416 | |
| | | гарнир | | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 2,4 | 2,9 | 25 | 135,7 | 302 | |
| | | напиток | | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 3,1 | 17,1 | 103,2 | 395 | |
| | | хлеб бел. | | Булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197 | Пр-во | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--------------------------------------|------|------|------|-------|--------|--------|
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 510 | 13,6 | 25 | 91,7 | 642,3 | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | Икра кабачковая | 100 | 1,1 | 4,7 | 4,6 | 66 | 50 |
| | | | 1 блюдо | Рассольник ленинградский со сметаной | 260 | 2,2 | 3,5 | 15 | 101 | 96 |
| | | | 2 блюдо | Жаркое по домашнему | 243 | 19,4 | 19 | 32 | 384,8 | 394 |
| | | | гарнир | | | | | | | |
| | | | напиток | Сок | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 94 | 407 |
| | | | хлеб бел. | Булочка | 100 | 7,6 | 13,2 | 69 | 394 | Пр-во |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71 | 481 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 943 | 34,1 | 40,9 | 158,6 | 1110,8 |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 1453 | 47,7 | 65,9 | 250,3 | 1753,1 | |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный | 150 | 10,6 | 17 | 2,1 | 203 | 210 |
| | | | | Йогурт | 100 | 4,2 | 1,8 | 4,8 | 52 | Пр-во |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 25,8 | 154 | 382 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | 480 |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 530 | 24,7 | 23,5 | 70,1 | 579,9 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | Салат витаминный | 100 | 1,4 | 4 | 7 | 71,4 | 49 |
| | | | 1 блюдо | Суп из овощей | 260 | 2,7 | 4,3 | 23,1 | 96 | 110 |
| | | | 2 блюдо | Рыба отварная (с маслом) | 100 | 20,6 | 9,9 | 0,8 | 174,6 | 143 |
| | | | гарнир | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 2,4 | 2,9 | 25 | 135,7 | 694 |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 25,2 | 103,2 | 349 |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71 | 481 |
| | | | | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 338 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|--------------|-----------------------------|------------|-------|------|--------|---------|-------|
| | | | <i>итого</i> | | 1100 | 31,3 | 22,4 | 115,3 | 739,9 | |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 1630 | 56 | 45,9 | 185,4 | 1319,8 | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша геркулесовая молочная | 205 | 3,9 | 8,2 | 17,5 | 160,7 | 185 |
| | | | | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 215 | 0,2 | 0,1 | 15 | 61,3 | 376 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | 480 |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | Сыр твердый | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 37 | 15 |
| | | | <i>итого</i> | | 520 | 12,6 | 20,2 | 70 | 504,9 | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 5,8 | 12,3 | 113,7 | 67 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный | 275 | 2,2 | 2,8 | 14,3 | 91,5 | 101 |
| | | | 2 блюдо | Котлета мясная | 100 | 10,3 | 8,1 | 9,4 | 153 | 416 |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 200 | 8,8 | 9,4 | 57,9 | 336,5 | 309 |
| | | | напиток | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 25,8 | 154 | 382 |
| | | | хлеб бел. | Булочка | 100 | 7,6 | 13,2 | 69 | 394 | Пр-во |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71 | 481 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 1015 | 37,8 | 43,8 | 203,3 | 1313,7 | |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | 1535 | 50,4 | 64 | 273,3 | 1818,6 | |
| | | Среднее значение за период: | | | 1528, 5 | 50,44 | 48,8 | 217,07 | 1437,29 | |